



Paweł Warszawski Mariusz Kleniuk Katarzyna Miętus



Your Partner in Horse Care™



GLINKI

Naturalna odnowa biologiczna



Agencja Jeździecka A. A. Bober | www.bober.com.pl

ul. Baranowicka 3, Ochaby Wielkie, 43-430 Skoczów, Polska, tel.: +48 33 857 98 20, mobil: +48 507 175 865, e-mail: bober@bober.com.pl

ZIMNY CZY CIEPŁY OKŁAD?

Dr Wojciech Karlik

Konie podczas ruchu narażone są na różnego rodzaju urazy kończyn powstające np. na skutek uderzeń może dojść do powstania nieznacznych obrażeń typu siniak, obrzęk, guz, drobne zadrapanie czy miejscowa bolesność.

Jeżeli nie ma otwartej rany lub wyraźnej kulawizny, zmiany takie nie wymagają interwencji lekarskiej i można łatwo im zaradzić wykorzystując dostępne na rynku preparaty przeznaczone do stosowania w powyższych przypadkach.

Zastosowanie preparatu np. w formie okładu nie jest trudne, jeżeli postępuje się zgodnie z informacjami zawartymi w ulotce. Problemem jest natomiast wybór odpowiedniego postępowania, czy stosować zimne czy ciepłe okłady? Lub ogólnie:, kiedy stosować terapię ciepłem a kiedy zimnem? Aby zrozumieć powyższe zagadnienie warto **zapoznać się z mechanizmem powstawania zmian**, jakie zachodzą w stłuczonych tkankach.

Jakikolwiek uraz powoduje uruchomienie procesów, które określa się wspólnym **mianem zapalenia**. **Zapalenie jest**, więc odczynem żywej tkanki na czynnik uszkodzający, któremu towarzyszy zaczerwienienie, podwyższona ciepłota ciała, obrzęk, i bolesność. Uraz może bezpośrednio prowadzić do uszkodzenia naczyń krwionośnych lub w sposób pośredni (poprzez tak zwane mediatory zapalenia) prowadzić do rozszerzenia i wzrostu przepuszczalności ściany naczynia krwionośnego.

W rezultacie w miejscu stłuczenia dochodzi do przedostawania się krwi lub osocza poza naczynie do otaczających tkanek. Tworzy się obrzęk a miejsce stłuczenia staje się zaczerwienione i ciepłe.

Obrzęk rozsadza tkanki, co objawia się miejscową bolesnością, potęgowaną przez mediatory zapalenia. Przez ściany rozszerzonego naczynia wędrują również komórki, które tworzą naciek zapalny. Jak widać w pierwszym okresie po stłuczeniu zwiększony przepływ krwi przez rozszerzone naczynia krwionośne jest odpowiedzialny za niekorzystne zmiany.

A zatem na tym etapie dąży się do ograniczenia tych zmian stosując zimne okłady. **Niska temperatura (bliska 0 stopni C)** prowadzi do **obkurczenia naczyń krwionośnych, ograniczając tym samym powstawanie obrzęku** i niekorzystnych zmian z tym związanych. Zimne okłady należy stosować przez **pierwsze 12 - 36 godzin**. Szybkość działania ma tutaj znaczenie krytyczne - czym szybsze tym skuteczniejsze.

Najprostszym zimnym okładem jest woda z lodem. Używając wody z lodem, miejscową terapię zimnem należy stosować **przez 10- 20 minut** z następczą **przerwą trwającą około 30 minut**, aby pozwolić krwi na dotarcie do tkanek i dostarczenie tlenu oraz składników odżywczych. Zbyt długie działanie bardzo zimnego okładu **może prowadzić do uszkodzenia z powodu zimna**. **Cykl 20 minut działania zimna z przerwą 30 minutową** należy utrzymać tak długo aż w trakcie przerwy nie dochodzi do odnawiania (powiększenia) obrzęku. Poleca się przy tym wykonać, co najmniej 4-5 cykli w ciągu dnia.

Na noc poleca się stosować glinki chłodzące. Oczywiście **zamiast wody z lodem można stosować zimne okłady z dostępnych na rynku preparatów**. Dobry preparat działa tak, że nie trzeba martwić się o utrzymanie cykli działania zimna. Jest to możliwe wtedy obniżona temperatura tkanek bezpośrednio po zastosowaniu okładu bardzo wolno podnosi się.

Po właściwym zadziałaniu zimna w miejscu stłuczenia powstaje niewielki obrzęk i następnie dochodzi do procesów, których istotą jest usuwanie uszkodzonych fragmentów tkanek. W tym celu do miejsca zapalenia wędrują komórki krwi oraz wyspecjalizowane komórki tkanki łącznej.

Na tym etapie korzystne jest utrzymanie właściwego ukrwienia, tak, aby umożliwić oczyszczanie miejsca stłuczenia z martwych komórek i rozpoczęcie procesów naprawczych, ale jednocześnie ukrwienie to nie może być zbyt intensywne, aby nie doprowadzić do powiększenia obrzęku.

W tym czasie najłatwiej popełnić błąd niewłaściwie stosując terapię ciepłem lub zimnem.

Polecane postępowanie obejmuje naprzemiennie stosowanie zimna oraz ciepła i jest najbardziej kontrowersyjnym etapem postępowania ze stłuczeniami. Wyższa temperatura ma rozszerzyć naczynia, poprawić ukrwienie, umożliwić rozpoczęcie procesów naprawczych, niska temperatura obkurczy naczynia i nie dopuścić do rozszerzenia obrzęku. Jeżeli nie jest się pewnym czy można już zaczynać terapię ciepłem zaleca się przedłużyć zimne okłady o jeden dzień. Dłuższe działanie zimna mniej zaszkodzi niż zbyt wczesne wprowadzenie ciepła. W momencie, kiedy wysięk zapalny jest dobrze wyczuwalny, ma stałe wyraźne granice można wprowadzić terapię ciepłem.

W praktyce zaleca się zacząć **terapię ciepłem trwającą przez okres 10 minut** (np. przykładając miękki pojemnik z ciepłą wodą, lub butelkę owiniętą ręcznikiem), **po którym stosujemy zimny okład 20 minut**. Następnie można zwiększyć czas działania **ciepła do 15- 20 minut**, zawsze stosując po nim 20 minutowe okresy działania zimna. Takie postępowanie powinno się prowadzić do momentu aż zniknie obrzęk. **Zaleca się powtarzać je, co najmniej 4 razy dziennie.**

Ze względu na trudności w rozstrzygnięciu, kiedy można rozpocząć terapię ciepłem poleca się stosować gotowe produkty przeznaczone do okładów zimnych. **Dobre produkty działają tak**, iż wymagany cykl **wzrost/ spadek przepływu krwi w miejscu stłuczenia jest osiągnany nie tylko poprzez działanie temperatury**, ale również dzięki obecności składników czynnych wpływających na światło naczyń krwionośnych.

Po początkowym działaniu zimna preparat może lekko rozgrzewać a następnie przestać działać gwarantując jeden cykl ciepło zimno. Zastosowanie takiego okładu 3 razy dziennie rozwiązuje problem naprzemiennego stosowania ciepłych i zimnych okładów. Należy pamiętać także o tym, iż sposób zastosowania preparatów wpływa na ich działanie.

Jeżeli nie jest się pewnym instrukcji stosowania preparatu można go wypróbować na własnej skórze. Po zniknięciu obrzęku przystępuje się do terapii ciepłem. Na tym etapie staramy się zwiększyć ukrwienie uszkodzonego obszaru, aby przyspieszyć procesy naprawcze. Prowadzące do zastąpienia uszkodzonej tkanki nową.

Jeżeli nie stosuje się specjalnych preparatów rozgrzewających (według zaleceń producenta) **terapię ciepłem można prowadzić ciepłą wodą (45-50 stopni C) działając w 20 minutowych odcinkach z odstępami 20-30 minut** na odpoczynek tkanki. Ciepłe okłady można stosować na noc.

Należy przy tym pamiętać, iż **w okresach cieplej pogody nie należy zostawić tych okładów na dłużej niż 10 godzin**. Jeżeli stosuje się ciepłe okłady posługując się gotowymi produktami koniecznie należy zwrócić uwagę na miejscową temperaturę (niektóre z okładów mogą naprawdę silnie rozgrzewać) oraz stan skóry.

W przypadku pojawienia się objawów podrażnienia należy oczywiście zaprzestać stosowania.

GLINY CHŁODZĄCE

ECLIPSE Swede Clay



Opakowanie: 2, 4, 10 kg

Chłodzi i zmniejsza opuchliznę po urazach mechanicznych, przyspiesza gojenie się ran

SKŁAD:

Nalewka z arniki, kwas octowy, alun (siarczan glinowo-potasowy), olej lniany, woda źródłana, glinika mineralna.

WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE:

Główne składniki czynne glinki **Swede Clay** to nalewka z arniki, kwas octowy. Działają lekko drażniąco, pobudzają lokalny przepływ krwi przez skórę, wywołują uczucie chłodu. Alun wykazuje działanie antyseptyczne i ściągające, natomiast nalewka z arniki dodatkowo pobudza ziaminowanie i odbudowę uszkodzonych tkanek.

STOSOWANIE: Posmarować grubą warstwą preparatu **Swede Clay** w pożądanym miejscu. Glinkę pozostawić do całkowitego wyschnięcia. Nie bandażować i nie przykrywać okładu folią. Zabieg usuwania wyschniętej glinki stanowi samoistny masaż leczniczy poprawiający ukrwienie kończyny. Usunąć preparat szczotką ryżową lub zmyć wodą pod ciśnieniem. Stosować w przypadku otarć skóry, obrzmienia ścięgien a także w przypadku siniaków i guzów.

EQUIFORM Tendon Gel



Opakowanie: 1,5 kg

Glinka chłodząca przeznaczona do uśmierzania bólu nóg i ścięgien po treningu, zawodach i wyścigach

SKŁAD: Arnika – wykazuje działanie antyseptyczne i anty zapalne. Doskonała na stłuczenia i przeciążenie stawów i ścięgien.

Oczar Wirginijski - uszczelnia naczynia krwionośne i zmniejsza kruchość kapilar, reguluje krążenie podskórne, działa przeciwzapalnie, przeciwbakteryjnie, przeciwkrwotocznie

Dodatek arniki i oczaru wirginijskiego pomaga również na siniaki spowodowane uderzeniem lub stuknięciem.

WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE:

Naturalny żel chłodzący z dodatkiem arniki i oczaru wirginijskiego uśmierza ból zmęczonych nóg po treningu lub zawodach.

STOSOWANIE:

Rozprowadzić i wmasować w skórę, powtórzyć w razie potrzeby. Nie aplikować na uszkodzoną skórę.

FARNAM Cool Pack Green Jelly



Opakowanie: 1,89 l / 3,78 l

Tradycyjny zielony żel chłodzący

SKŁAD: Oczar wirginijski, olejek eukaliptusowy, salicylan metylu, tymol, chlorek benzalkoniowy.

WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE: Tradycyjny żel przeciwbólowy na skurczone i przeciążone mięśnie. Chłodzi, koi i łagodzi ścięgna, więzadła i mięśnie. Sprawdza się przy problemach z **bukszynami (bucked shins)**. Użyteczny przy drobnych przecięciach lub otarciach skóry. Nie tworzy pęcherzy. Oryginalna receptura firmy Sidney & Margaret R. Trenchard z roku 1960.

STOSOWANIE: Przed zastosowaniem **Cool Pack Green Jelly™** należy dokładnie spłukać wszystkie poprzednie środki medyczne. Nałożyć bezpośrednio na uszkodzone miejsce. Przykryć miękkim papierem i zabandażować, jeżeli jest to możliwe. Na pozostałe miejsca nakładać często (3 / 4 razy dziennie), nie bandażować. W celu osiągnięcia najlepszych wyników pozostawić na 12 do 48 godzin.

UWAGA: Przerwać stosowanie 48 godzin przed zawodami. Tylko do użytku zewnętrznego. Trzymać z dala od dzieci.

GLINY GRZEJĄCE

ECLIPSE Herbflog



Opakowanie: 2, 4, 10 kg

Szwedzka glina rozgrzewająca stosowana przy urazach ścięgien i stawów oraz przy otarciach skóry grzbietu

SKŁAD:

Nalewka z arniki, olejek eukaliptusowy, wyciąg suchy z owocu pieprzowca, gliceryna, wyciąg suchy z liści oczara, benzoesan sodu, woda źródlana, glina mineralna.

WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE:

Główne składniki aktywne preparatu wywołują przede wszystkim działanie rozgrzewające.

Po zastosowaniu na skórę prowadzą do miejscowego przekrwienia oraz wzrostu temperatury danego obszaru ciała. Efekt ten przyczynia się do przyspieszenia gojenia się ran.

Garbniki z wyciągu z liści oczara działają ściągająco, uszczelniają naczynia zapobiegając tworzeniu się obrzęków. Suchy wyciąg z owocu pieprzowca wywołuje dodatkowo działanie przeciwbólowe.

STOSOWANIE:

Grubą warstwę preparatu nałożyć profilaktycznie lub w miejscu urazu. Owinąć papierem i folią, a następnie owijką. Zabandażować.

Glinkę pozostawić na 8-12 godzin a następnie zmyć wodą. Zabieg ten można powtarzać codziennie. Przy leczeniu otarć skóry grzbietu, pokryć grzbiet konia grubą warstwą preparatu, nakryć papierem lub folią, a następnie ciepłą derką.

UWAGA: Przerwać stosowanie 48 godzin przed zawodami. Tylko do użytku zewnętrznego. Trzymać z dala od dzieci.

Enelbin Paste



Opakowanie: 300 g

Pasta na okłady uśmierzające objawy kostno-mięśniowe.

SKŁAD: 1g pasty zawiera 469mg krzemianu glinu;

Pozostałe składniki - 1,3-butanodiol; olejek eukaliptusowy; woda oczyszczona; syrop glukozowy; glicerol 85%; olejek lawendowy; tlenek cynku; sorbitol; olejek tymiankowy; olejek z gruszyczki (pyrola)

WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE:

Enelbin[®] Paste można stosować na gorąco lub na zimno.

STOSOWANIE:

Kiedy używa się **Enelbin[®] Paste** na gorąco, krzemiany glinu zachowują ciepło przez długi czas. Stymuluje to przepływ krwi i metabolizm tkanek, tym samym przyspieszając usuwanie produktów przemiany materii.

Z kolei zastosowanie **Enelbin[®] Paste** na zimno powoduje szybkie zmniejszenie obrzęku i sprawia przyjemne uczucie w ostrych stanach zapalnych, często związanych z wrażeniem gorąca.

Chłodzący skutek **Enelbin[®] Paste** jest spowodowany parowaniem podłoża wodnego w wyniku czego uzyskuje się chłodzenie. Stosowanie **Enelbin[®] Paste** pod opatrunkiem przepuszczającym parę wodną, np. pod gazą, nie uniemożliwia tego efektu.

UWAGA: Przerwać stosowanie 48 godzin przed zawodami. Tylko do użytku zewnętrznego. Trzymać z dala od dzieci.